LE GOÛT DU JAPON
N°16 - Automne 2008

# WASABI

© Les restaurants japonais quartier par quartier
www.wasabi.fr

## LIMA
LA RENCONTRE
DU SUSHI ET DU CEVICHE

## JAPON
NAOSHIMA : UNE ÎLE
ENTRE CIEL ET ART

## PARIS
3 BISTROS À
LA JAPONAISE

## PORTRAIT
WILLIAM LEDEUIL
« ZE » JAPANESE TOUCH



dossier

Crise mondiale

## VENT DE FOLIE SUR LE RIZ

GRATUIT










## Importateur de produits alimentaires japonais

米 Riz

ソース Sauces

酢 Vinaigres

海草 Algues

調味料 Epices

豆腐 Tofus

麺類 Nouilles

お茶 Thés

デザート Desserts

飲み物 Boissons

La promesse de toutes les saveurs du monde

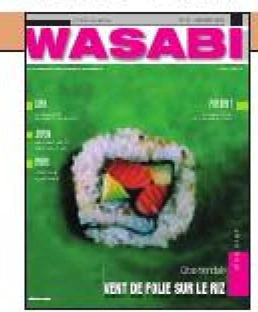


Renseignements
et commandes
du lundi au
vendredi
de 8h30 à 19h00

Tél :
01 46 47 44 39

Fax :
01 46 47 44 74

www.foodex.fr




## Tempête dans un bol de riz

Alors que le prix du riz a augmenté de 300% au cours des 9 derniers mois, le Japon, 9e producteur mondial, accumule des stocks (plus de deux millions de tonnes) dans des entrepôts réfrigérés en attendant une très improbable pénurie. Dans ce nouveau dossier, Wasabi vous explique cet étonnant paradoxe.

Au-delà de la crise actuelle qui ne semble pas près de finir, nous nous interrogeons également sur ce que le riz représente, symboliquement et religieusement, pour les Japonais qui emploient le même mot -gohan- pour désigner à la fois le riz et le repas.

C'est d'ailleurs au Japon que s'invente peut-être la riziculture de demain : celle où engrais et pesticides seront remplacés par des… canards ! Lire nos pages « Wasabio » pages 18 et 19.

A l'autre bout du monde, au Pérou, des Japonais de deuxième ou de troisième génération utilisent eux aussi le riz comme base pour confectionner une surprenante cuisine où, au poisson cru, se mêlent des saveurs comme celles de la mangue, de la patate douce et de la lucuma. Peut-être avez-vous eu la chance de goûter cette gastronomie nippo-andine dans l'un des restaurants du célèbre Nobu, père incontesté de cette « nueva cocina japonesa ». Associé à l'acteur de Robert de Niro, il a en effet ouvert des établissements à New-York, Londres ou, plus récemment, à Milan. Nous avons préféré, quant à nous, aller découvrir cette cuisine à Lima où trois jeunes chefs (formés par Nobu lui-même) rivalisent de créativité et d'originalité.

Mais c'est peut-être à Paris que les différentes traditions culinaires se rencontrent avec le plus de bonheur. Dans ce numéro, nous vous présentons d'un côté, trois chefs nippons qui ont abandonné sushi et tempura au profit de la cassolette d'escargots ou des pieds de porc panés et de l'autre, un chef français qui s'est emparé d'ingrédients comme les algues nori ou le wasabi pour réveiller une cuisine française quelque peu endormie…

Bon appétit, buon apetito, Itadakimasu !

- COUVERTURE : I. **YAKA** pour Wasabi. Maki du restaurant Nakagawa (Paris 11e)
- RÉDACTION : TINKA **KEMPTNER**, LÉONOR **GRASER**, GUILLAUME **LOIRET**, PATRICK **MANASSON**, RAPHAËLLE **MARCADAL**, BRIGITTE **PERRIN**, VINCENT **TOLEDANO**, JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **HIGASHIUCHI** TOSHIMASA, **MURATA** YUKIKO, **TOMINAGA** NORIKO
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
**40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47**
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
**ISSN : 1767-6142**

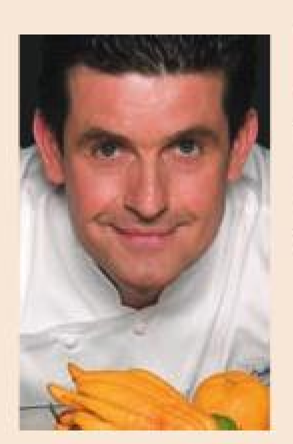
# SOMMAIRE























# Quand Marx rencontre Ozu

Une rétrospective « cinéma et politique » ? Vous n'y êtes pas du tout. C'est de gastronomie qu'il s'agit. Le chef Thierry Marx vient en effet de prendre la gérance du restaurant japonais « Ozu », merveilleusement situé à l'intérieur de l'Aquarium du Trocadéro, mais dont la cuisine -et surtout le service- avaient progressivement coulé jusqu'à des profondeurs véritablement abyssales.

Le chef deux étoiles du Cordeillan-Bages a revu l'ensemble de fond en comble et placé, à la tête des cuisines, le jeune Kazunari Kano, l'un de ses anciens assistants. Résultat : une carte à nouveau fort appétissante enrichie de créations typiquement « marxiennes » comme cet étonnant « œuf onsen » cuit à basse température, délicatement posé sur un navet mariné et surmonté d'une mousse de lait de soja légère comme un bout de nuage. On hésite ensuite longuement (mais le plus sage est de revenir plusieurs fois !) entre le bar mi-cru, mi-cuit, trois saveurs de navet, sauce yuzu ou le croustillant de crabe mou karaage…

Et, bonne surprise, les prix se sont considérablement assagis avec des menus de midi échelonnés entre 20 et 29 euros (comptez 50 à 70 euros le soir). Marx sensei (n'oublions pas que Thierry enseigne toujours le judo) est là en personne tous les lundis. ■

**Ozu, 2 bis av. des Nations Unies, Paris 16e. Tél. : 01 40 69 23 90**



En haut : Thierry Marx et Kazunari Kano.
En bas : l'oeuf "onsen" et son nuage de lait de soja.

# Les fruits : un marché… fructueux !

Deux belles mangues japonaises de la préfecture méridionale de Miyazaki ont été vendues aux enchères pour la somme record de 200.000 yens (1.250 euros), a indiqué le grossiste Tokyo Seika.

Ce montant dépasse de loin le précédent prix record payé l'an dernier au Japon par un amateur de ce fruit rafraîchissant, surnommé "oeuf de soleil". Un anonyme avait alors déboursé 38.000 yens pour deux mangues.

Les mangues de Miyazaki sont extrêmement populaires au Japon, un phénomène renforcé par la promotion qu'en fait le gouverneur de la région, le comédien Hideo Higashikokubaru.

Les étrangers de passage au Japon sont souvent estomaqués par le prix exorbitant des fruits produits sur place, ce qui en fait des cadeaux très appréciés. L'an passé, deux gros melons du Japon ont été vendus aux enchères pour deux millions de yens (12.500 euros). ■



# Du wasabi dans le terroir

Le restaurant « A Garonne » de spécialités du Sud-Ouest a décidé de fêter à sa manière les 150 ans d'amitié franco-japonaise en proposant, jusqu'à la fin de l'année, un menu nippo-gascon à ses clients comprenant, en entrée, une salade de truite des Landes accompagnée d'une glace au wasabi, un délicieux magret de canard sauce teriyaki et en dessert, la coupe « Kamakura » (une glace au thé vert avec purée d'azukis). Explication : Raymond, le patron, est marié à une japonaise et on trouve, à l'entrée de son restaurant presque autant de dépliants sur les séjours à Kyoto qu'à l'office de tourisme nippon ! ■




**Ce menu est à 39 euros avec un verre de saké offert par l'International Saké Association. 60 rue Saint-Lazare, Paris 9e. Tél. : 01 48 74 35 61.**

# Jipango fête ses **10 ans**



Pour fêter son 10e anniversaire le journal Jipango a invité Mari Fujii, spécialiste de la cuisine des moines (shojin ryori) à donner 10 ateliers exceptionnels à Paris entre le 28 novembre et 7 décembre. Mari Fujii est l'auteur de nombreux livres dont "La cuisine pour 100 ans et 10 conseils de la longévité", "Etre en bonne forme avec l'énergie des légumes" ou encore, en anglais, « The Enlightened Kitchen : Fresh Vegetable dishes from the Temples fo Japan ». Les ateliers auront lieu dans un appartement « japonais » unique à Paris en même temps que des expositions et différents événements. Trois thèmes sont prévus : « Une cuisine facile à préparer avec des ingrédients français », « Les bases de la shojin ryori », « Accueillir ses invités avec une cuisine saine ». 2 dîners conférences seront organisés autour de cette cuisine à la fois délicieuse et « karada ni yasashii », bonne pour le corps.

**Plus de détails et réservations sur le site www.jipango.com**

---

**WHISKY**

# Japon- Ecosse : **2-0**

La revue Whisky Magazine vient de décerner, à la surprise générale, le titre de meilleur whisky au monde à deux marques japonaises. Le prix du meilleur whisky pur malt a été attribué à une bouteille de Yoichi de 20 ans d'âge, distillée au bord de la mer du Japon, sur l'île d'Hokkaido. C'est la première fois qu'un breuvage non-écossais remporte la distinction. L'an dernier, elle avait été attribuée au Talisker. Le Suntory Hibiki a, quant à lui, reçu le prix du meilleur blend. Ce whisky avait déjà acquis une certaine notoriété internationale grâce au film Lost in Translation, dans lequel le personnage incarné par Bill Murray s'évertue à en vanter les mérites pour une publicité.

---

**CINÉMA**

# Cherry **Blossoms**

**Wasabi parraine la sortie du film allemand Cherry Blossoms (un rêve japonais) de Dorris Dörrie qui raconte l'histoire d'un couple en fin de vie découvrant, d'une façon inattendue, la culture japonaise. Il y est question de danse, de pop-culture et de… gastronomie sur fond d'amour et de mort. Une œuvre originale, inclassable même, réalisée par une cinéaste qui a vécu plusieurs années au Japon. 30 places à gagner pour les 30 premiers lecteurs qui enverront un mail à info@wasabi.fr (2 places maximum par personne).**

**Sortie en salle le 10 septembre 2008.**

**COURS DE CUISINE**

## Sushis **dimanche**



En association avec le restaurant Zen et son chef, Kiyoshi Aiba, Wasabi propose à ses lecteurs désireux de s'initier à la cuisine japonaise un cycle de six cours qui leur permettra de maîtriser une dizaine de plats différents. Les trois premiers cours sont entièrement consacrés au poisson cru (découpe en filets, cuisson du riz, confection des sushis, des makis et des makis californiens...). Le 4e cours aborde la cuisine panée (tonkatsu, ebifurai, agedashidôfu) et les tempuras tandis que les cours 5 et 6 sont respectivement dévolus à la cuisine familiale au shoyu (notamment le saumon teriyaki) et au miso. Limités à 15 personnes maximum, les cours ont lieu chaque dimanche de 16h à 18h environ au restaurant Zen qui met son matériel et sa cuisine à la disposition des élèves. Conseillé et "corrigé" par Maître Aiba, chacun prépare lui-même son propre repas qu'il pourra emporter dans un bento (boîte-repas) à la fin du cours ou consommer sur place. ■

**Programme complet et inscription sur le site wasabi.fr. Prix des cours à l'unité : 50 euros (poisson cru) et 40 euros (les autres cours). Forfait pour les 6 cours : 200 euros au lieu de 270.**

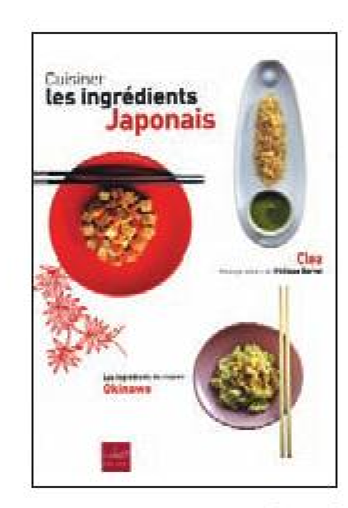
## **Régals** du Japon et d'ailleurs




Les éditions Nil ont eu la bonne idée, en 2007, de lancer une collection entièrement consacrée à la gourmandise. Pour Chantal Pelletier qui la dirige et en a signé le premier titre, il s'agissait de demander à des auteurs contemporains de piocher dans leurs souvenirs d'enfance ou de voyages quelques unes de leurs plus troublantes expériences gustatives. Familière du Japon, mais aussi de l'Afrique, Dominique Sylvain, l'auteur de ce « Régals du Japon et d'ailleurs », commence son récit en nous livrant les secrets d'une bonne soupe de kabocha (potimarron) qu'elle prépare pour une amie enrhumée. Elle nous entraîne ensuite dans un ryokan où elle avoue avoir mis un certain temps avant de s'habituer au poisson séché le matin en lieu et place d'un bon café croissant. Pas japonaise pour un sou lorsqu'elle avoue sans honte avoir jeté à la poubelle les jolis bonbons que lui avait offert Mme Yoshida, sa voisine, pour cause d'insipidité, elle l'est beaucoup plus quand elle narre sur un ton vengeur sa rencontre avec un photographe français résidant depuis des années à Tokyo. Visiblement, personne n'avait expliqué à ce grand artiste qu'au Japon, on évite de parler de soi toute la soirée et qu'on sert toujours les autres avant de se servir soi-même… Espérons qu'il tombera sur le livre ou sur cet article ! ■

**Texte de Dominique Sylvain. Nil éditions. 100 p. 12 euros.**

## Cuisiner les **ingrédients japonais**

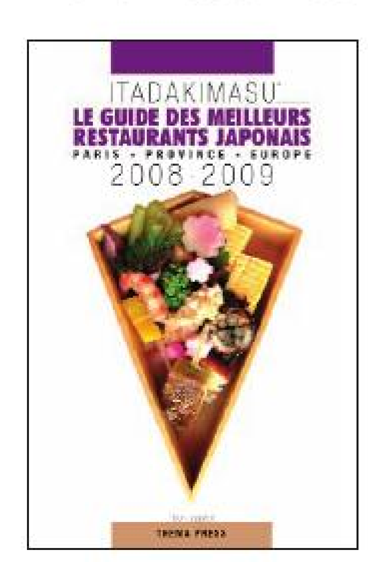



Cléa a commencé sa carrière d'auteur comme blogueuse à l'époque (2004/2005) où elle vivait au Japon et découvrait le miso, le tofu, les algues ou le thé vert. Autant d'ingrédients « karada ni yasashii », bons pour le corps, qu'elle a décidé d'utiliser désormais régulièrement dans sa cuisine. Plutôt portée sur le bio et la cuisine naturelle, Cléa (prononciation japonaise de Claire, son vrai prénom) qui a déjà commis un joli petit ouvrage sur l'agar-agar (voir Wasabi n°11) publie aujourd'hui un livre de recettes très personnelles, plus ou moins « inspirées » de la cuisine japonaise (« je n'ai pas la prétention de la connaître suffisamment pour l'enseigner à mon tour » dit-elle modestement) mais n'hésitant pas à se l'approprier voire à la détourner pour notre plus grand profit. Ainsi, par exemple, Cléa réinterprète la sacro-sainte soupe miso en l'enrichissant de lait de riz et réduit l'umeboshi (prune salée) en purée pour tonifier un velouté de courgettes et de patates douces. Mais Cléa est surtout une grande gourmande et c'est assurément dans les desserts qu'elle nous surprend le plus. Citons au hasard les pancakes verts (sencha) à la confiture d'azuki ou le dessert de tofu à l'avocat et aux framboises. Tout cela est fort bien expliqué et pratiquement « inratable » même pour les débutants. ■

**La Plage éditeur, 108 pages, 15,90 euros.**

**ITADAKIMASU**

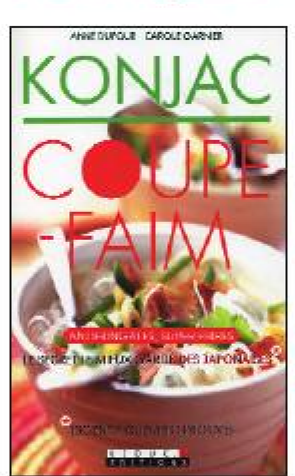
# Le guide des meilleurs **restaurants japonais**




Il vous arrive, devant un restaurant de sushi ou de brochettes de vous demander s'il s'agit d'un « vrai » japonais ou de l'une de ces mauvaises imitations avec la sempiternelle salade de chou et la soupe miso aux champignons de Paris ! Ce guide, vous donne, en introduction, un certain nombre de repères qui vous permettront, à coup sûr, de reconnaître les usurpateurs. Patrick Duval, l'auteur qui a vécu 5 ans au Japon, a testé plus de 800 restaurants, non seulement à Paris mais également dans la plupart des grandes villes de France ainsi que dans 13 capitales européennes. Il en a retenu environ 300 qu'il présente par arrondissement et par spécialités et auxquels il a attribué entre une et quatre feuilles de gingko (symbole de la ville de Tokyo). A Paris, 12 restaurants seulement obtiennent 4 feuilles parmi lesquels des classiques comme Benkay ou Kinugawa mais aussi de belles surprises comme Aida, Yen ou Meiji. ■

**Par Patrick Duval. Editions Théma Press (distribution Michelin). 15 euros. A commander sur www.itadakimasu.fr.**

# **Konjac** coupe-faim




Nous vous avons souvent, dans Wasabi, parlé du konnyaku (konjac en français) une racine consommée de toute éternité au Japon et dont on commence tout juste, en France, à mesurer les incroyables propriétés de « nettoyeur intestinal » et de coupe-faim. Dans ce petit livre très documenté, Anne Dufour et Carole Garnier, déjà auteurs d'ouvrages sur le régime Okinawa ou encore l'agar-agar, passent en revue les avantages de cette tubercule capable d'absorber 100 fois son poids en eau tout en apportant à l'intestin 64% de fibres solubles. Inodore et totalement insipide, le konnyaku est souvent utilisé dans les nabés (fondues japonaises) sous forme de nouilles qu'on appelle shirataki. Mais on peut aussi le préparer en soupe, en salade, sauté avec des petits légumes… comme le prouve ce livre qui propose 45 recettes minceur à base de konjac. On y apprend également qu'au Japon, cette racine est si populaire que le 29 mai a été décrété « konnyaku no hi », ou « jour du konnyaku ». 29 mai se dit en effet « go ni kyuu » ce qui ressemble, phonétiquement à konnyaku. Un mot qui, par ailleurs, signifie aussi fiançailles ! Pas mal pour un outil minceur ! ■

**De Anne Dufour et Carole Garnier. Leduc.S éditions. 5,90 euros.**

# Nippons **de Paris**

**La logique voudrait qu'un chef japonais installé à Paris soit derrière un comptoir à sushis. Surtout lorsqu'on connaît l'engouement actuel pour la cuisine nipponne et le manque cruel de « vrais » sushimen. Mais que pèse la logique face à la passion ? Les trois chefs que nous vous présentons ici ont étudié la gastronomie française avec les plus grands avant d'ouvrir, chacun, leur propre établissement... 100% français.On connaissait Hiramatsu et Stella Maris, tous deux détenteurs d'une étoile au Michelin. Les trois chefs que nous vous présentons ne sont pas (encore) aussi connus mais leur le talent mérite, lui aussi, d'être récompensé, ne serait-ce que par votre visite.**

## Yoshimasa Watanabe :




Tranché de bar mi-cuit et maquereaux façon ceviche.





Originaire de Shizuoka, la région du mont Fuji, Yoshimasa Watanabe est arrivé en France en 1981, à l'âge de 25 ans avec, en poche, un diplôme de cuisine française obtenu dans une école de Shinjuku. Il connaît son Escoffier sur le bout des doigts mais sait qu'il lui manque encore la pratique. Alors il fait des stages chez les plus grands, notamment chez Jamin avec Joël Robuchon. C'est l'époque où l'on est en train, en France, « d'inventer » la nouvelle cuisine et Watanabe est tout surpris de constater à quel point celle-ci ressemble à la cuisine japonaise. Bien que fervent adepte de la « tradition » française, il n'hésitera pas cependant, vers 85/86, à utiliser de la sauce soja dans ses plats français à la demande de quelques clients nippons. Et sans renoncer tout à fait à la cuisine de terroir qu'il aime, il a inscrit sur sa carte plusieurs plats « presque » japonais comme le « tranché de bar mi-cuit mi-cru façon japonaise » ou la « fricassée de pintade aux shiitakés ». Mais sa « joue de bœuf aux carottes glacées » ou sa « brochette de ris de veau caramélisé à la sauce aux truffes » valent largement le détour. ■

**Menus à 25 et 70 euros. Il est possible de demander des 1/2 portions pour goûter plusieurs plats.**



## Tetsu Goya :
### Epicure 108

Tetsu Goya a fait ses classes à Strasbourg et sa cuisine en a gardé de nombreuses traces comme le délicat « presskopf de homard langoustines et tête de veau » ou les rognons de veau au pinot noir servis avec des spaetzles maison. Mais Goya est aussi japonais et l'on trouve sur sa carte quelques plats très originaux à l'exemple de la marée du jour (du bar lors de notre visite) à la japonaise, c'est-à-dire nappée d'une sauce au miso et accompagnée de légumes japonais. Certains plats traditionnels comme la sole rôtie sont légèrement nipponisés dans leur accompagnement comme, ici, les salsifis caramélisés au sésame. Notons enfin, à l'attention des gourmets nippophages, l'exceptionnelle « crème brûlée au thé de cérémonie » dont la belle couleur vert olive semble « exagérée » tant elle est éclatante. Quant au goût : une pure merveille. ■

**Menus à 29 euros, entrée, plat, dessert.**





Poisson du jour nappé de sauce miso et assortment de poissons crus.

## Bonnes adresses

**Les cartes postales.** 7 rue Gomboust, Paris 1er.
Tél. : 01 42 61 02 93

**Le Hide.** 10 rue du Général Lanrezac, Paris 17e.
Tél. : 01 45 74 15 81

**Epicure 108.** 108 rue Cardinet, Paris 17e.
Tél. : 01 42 61 02 93





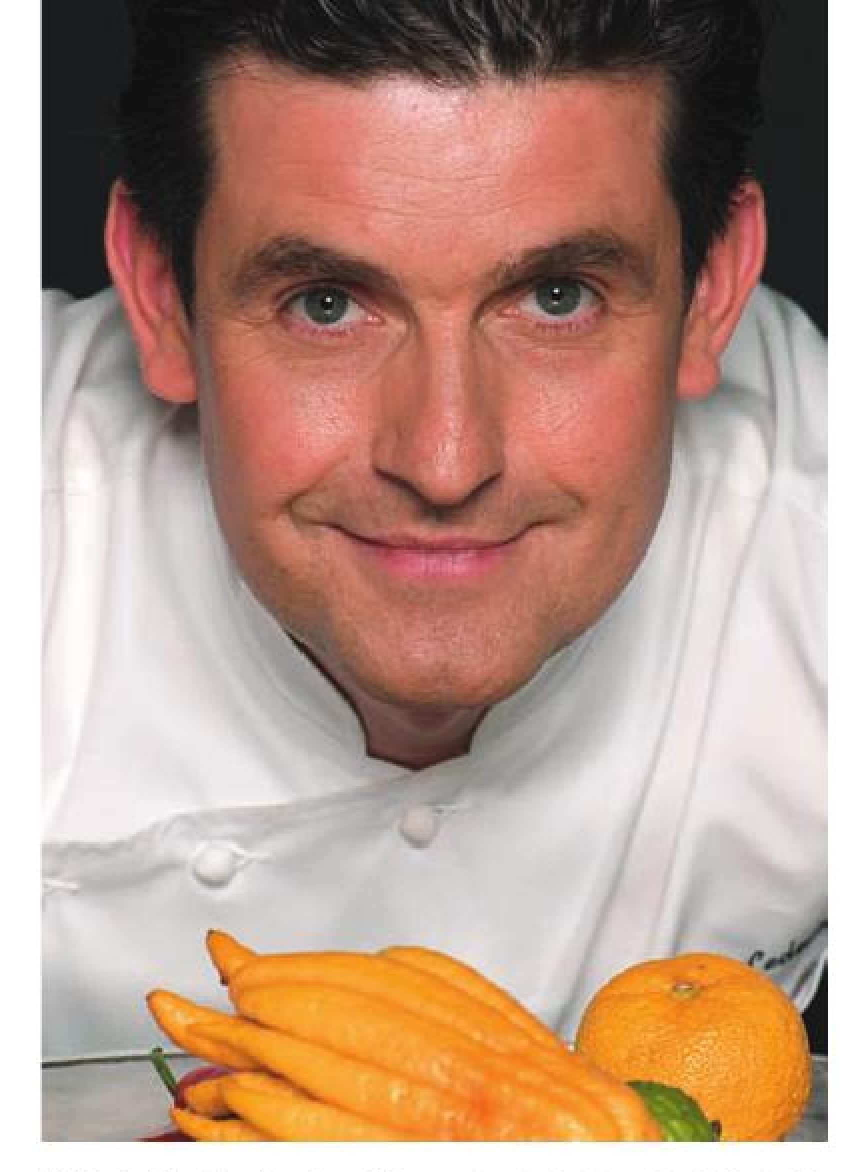

A découvrir : l'épaule d'agneau sur fricassée de blettes façon Hide, patron du "bistro kimono".

# Hide Kobayashi : le Hide (Koba's bistro)

Après avoir tenu durant plusieurs années, un premier bistro « typiquement parisien » dans le 7e arrondissement, Hide Kobayashi s'est installé en novembre dernier à quelques pas de l'Etoile. Il ne comprend pas pourquoi, à peine arrivé, les clients ont surnommé son restaurant le « bistro kimono » alors qu'il propose, comme l'indique le menu, une « cuisine française traditionnelle » aussi éloignée que possible du poisson cru et de la sauce de soja. Quelques entrées au hasard : « tartines d'escargot à la française », « saucisson de Lyon de chez Roger » ou « poêlée de boudin noir aux pommes tièdes ». Et en plat : « poulet fermier au lard d'Auvergne sur pommes de terre écrasées à l'échalote » ou épaule d'agneau rôtie au thym sur fricassée de blettes à l'huile d'olive ». Ce grand gaillard né voici 40 ans à Yamanashi, parle 5 langues (dont le suédois !) et a déjà travaillé dans plusieurs pays avant de se fixer (« pas forcément pour toujours ») à Paris. Il a appris son métier auprès de Taillevent, Robuchon et Gagnaire… Et cela se voit, tant au niveau du dressage de l'assiette que du goût des plats ! ■

**Menus de midi de 19,50 euros à 29 euros.**





WILLIAM LEDEUIL

# Ze **Japan touch**

**CE CHEF AUSSI TALENTUEUX QUE DISCRET A FAIT DE ZE KITCHEN GALERIE UN RESTAURANT INCLASSABLE, CONSACRÉ CETTE ANNÉE PAR UNE PREMIÈRE ÉTOILE AU GUIDE MICHELIN. AVEC UNE CARTE RENOUVELÉE TOUTES LES CINQ À SIX SEMAINES, SA CUISINE TOURNÉE VERS L'ASIE, ET NOTAMMENT LE JAPON, A LONGTEMPS DÉROUTÉ LA CRITIQUE GASTRONOMIQUE.**

par Vincent **Tolédano**

« J'ai commencé tard », reconnaît volontiers William Ledeuil. Un BTS de gestion des entreprises en poche, il se dirigeait vers les affaires. Mais il change de cap à 20 ans et se retrouve sur les bancs de l'Ecole supérieure de cuisine française. Après son service militaire derrière les fourneaux de l'Assemblée nationale, il rejoint Guy Savoy. Suivent dix ans d'une collaboration féconde, avec l'ouverture de trois restaurants : Le Bistro Etoile, les Bookinistes, le Cap Vernet. En 2001, il prend les commandes de sa propre maison, Ze Kitchen Galerie, rue des Grands Augustins, à deux pas du Pont Neuf, sur la Rive gauche de la Seine, au rez-de-chaussée de l'ancien siège social de la RATP transformé en hôtel.

« A la manière d'un architecte, j'ai élagué pour ne garder de la cuisine française que ce qui m'intéressait. Ma cuisine ressemble à ma façon de manger », explique William Ledeuil qui a le geste calme et la voix posé. Son goût, sa curiosité, son instinct, le portent d'emblée vers l'Asie qu'il ne connaît pourtant qu'à travers les livres de recettes et les épiceries du 13e arrondissement de Paris. Après un premier voyage en Thaïlande qui va bouleverser sa cuisine, il se rend au Japon en 2005. Un véritable choc culturel. « J'ai découvert l'art de recevoir, l'écoute de l'autre. Et la volonté de garder le produit le plus naturel possible ». Il retournera encore deux fois dans l'archipel, pour un congrès à Yokohama et une série de démonstrations à Hokkaido.

Résultat la cuisine de William Ledeuil, à nulle

### Adresse

**Ze Kitchen Galerie.**
4 rue des Grands-Augustins
75006 Paris.
Tél. : 01 44 32 00 32




## DEUX RECETTES DE WILLIAM LEDEUIL

### **Bar mariné** à l'algue nori et condiment roquette-wasabi

**Pour six personnes**
**Préparation : 20 minutes**

**LE MARCHÉ :**

**▮ Bar mariné : 1 bar de 1 kg, 3 feuilles d'algue Nori, mangue verte, pomelos de Malaisie, Sel de marinade**

**▮ Condiment : 200 g. de roquette, 6 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'eau, 15 g. de Wasabi**

**PRÉPARATION :**

Demander au poissonnier de lever les filets du bar avec la peau. Mariner les filets 20 minutes avec le sel côté chair. Rincer, essuyer et enlever la peau. Plaquer avec l'algue nori. Pour le condiment, mélanger au blender tous les ingrédients puis filtrer. Couper le bar en fines lamelles. Préparer de fines lamelles de mangue verte et de pomelos. Dresser sur un plat avec le condiment sur le côté.



### **Glace chocolat** blanc-wasabi au jus de fraises et meringues au wasabi

**Pour six personnes**
**Préparation : 30 minutes**



**LE MARCHÉ :**

**▮ Pour la glace : 300 g. de chocolat blanc, 75 cl de lait de coco, 1 gousse de vanille, 15 g. de Wasabi**

**▮ Jus de fraises : 200 g. de mara des bois, 100 g. de sucre, 1 bulbe de citronnelle**

**▮ Meringues : 4 blancs d'œuf, 50 g. de sucre, 7 g. de wasabi**

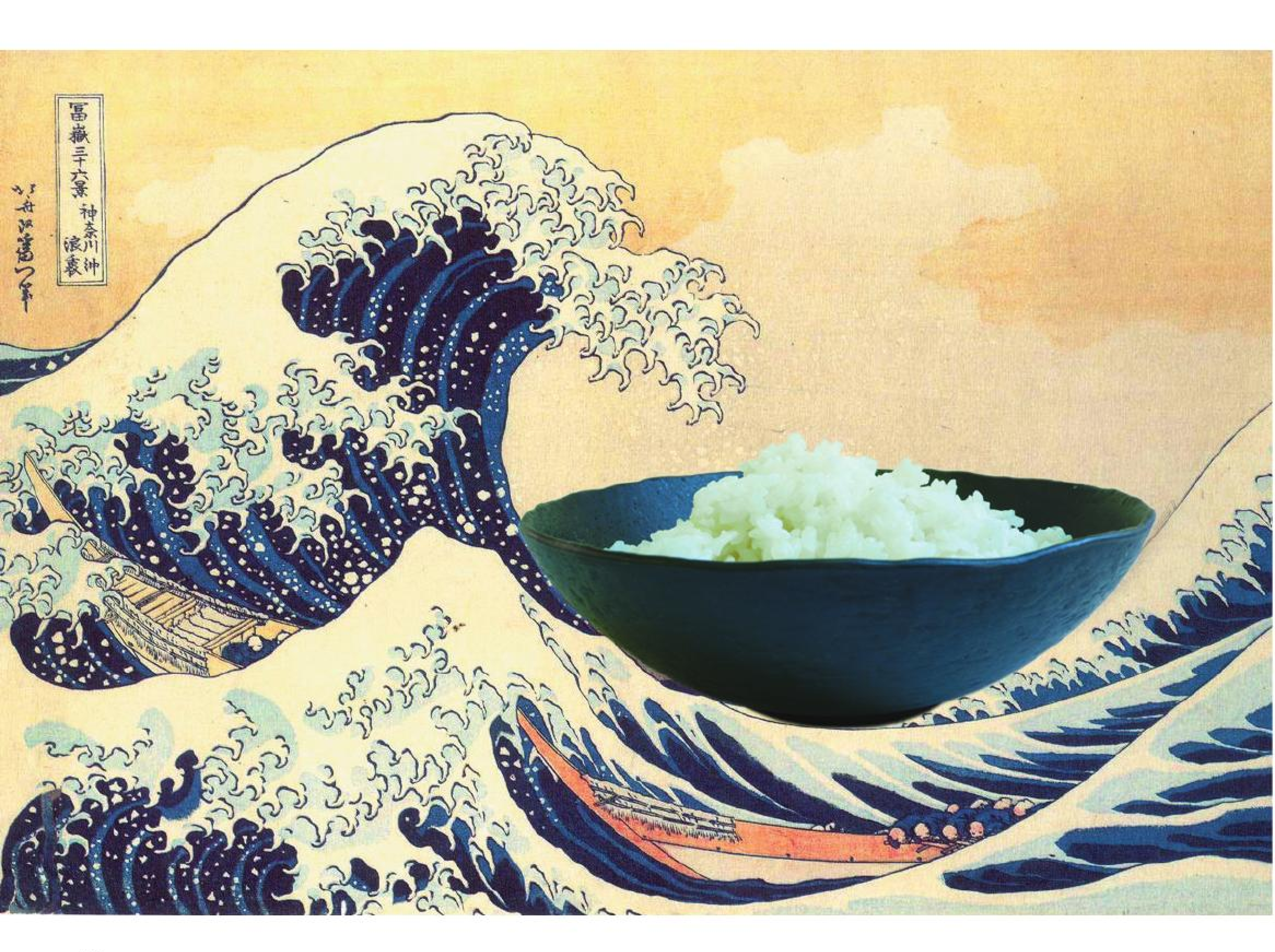
**PRÉPARATION :**

Pour la glace, faire chauffer le lait de coco avec la gousse de vanille fendue et le wasabi. Ajouter le chocolat blanc hors du feu et passer au chinois. Mettre ce mélange dans une sorbetière. Pour le jus de fraises, cuire les fraises avec la citronnelle et le sucre quinze minutes environ à feu doux. Mixer, filtrer et laisser refroidir. Pour les meringues, monter les blancs en neige avec le sucre, ajouter le wasabi à la fin, puis cuire sur un papier sulfurisé pendant deux heures à 80°. Servir la glace avec le jus de fraises et les meringues.

autre pareille, a aujourd'hui des accents thaïlandais et des reflets japonais. La citronnelle, omniprésente, vient conter fleurette au wasabi frais et au yuzu avant de se rouler dans les algues. Il privilégie les cuissons *a la plancha*, qui caramélise les viandes et bannit les graisses cuites. Le New York Times a vanté dès l'ouverture l'originalité d'un restaurant dont les murs accueillent en permanence des expositions de peinture.
Aujourd'hui, William Ledeuil ne va plus dans les épiceries du 13e arrondissement mais prépare à sa façon les légumes d'un authentique maraîcher japonais dont la récolte pousse… dans le département des Yvelines et ponctue ses plats de vinaigre de riz et de sauce de soja.. Il a réuni ses recettes dans un livre dont le titre lui ressemble : « Les couleurs du goût », aux éditions du Seuil. Resté simple, malgré le succès, il continue de creuser son propre sillon. Une cuisine saine, légère, colorée, très parfumée, Mais surtout une cuisine du bien-être, toujours au plus près du produit. Pour le plaisir des yeux comme du palais. ■

Depuis quelques mois, le prix du riz flambe plus que celui du pétrole. Parti de 375 dollars la tonne en décembre 2007, il est passé, en avril 2008, à plus de 1 100 dollars. Inquiétant, quand on sait que le riz est l'aliment de base pour plus d'une personne sur deux au monde. Au Japon, d'immenses réserves inutilisées s'entassent. Explication.

# Vent de folie sur



# le riz



*Par Brigitte* **Perrin**

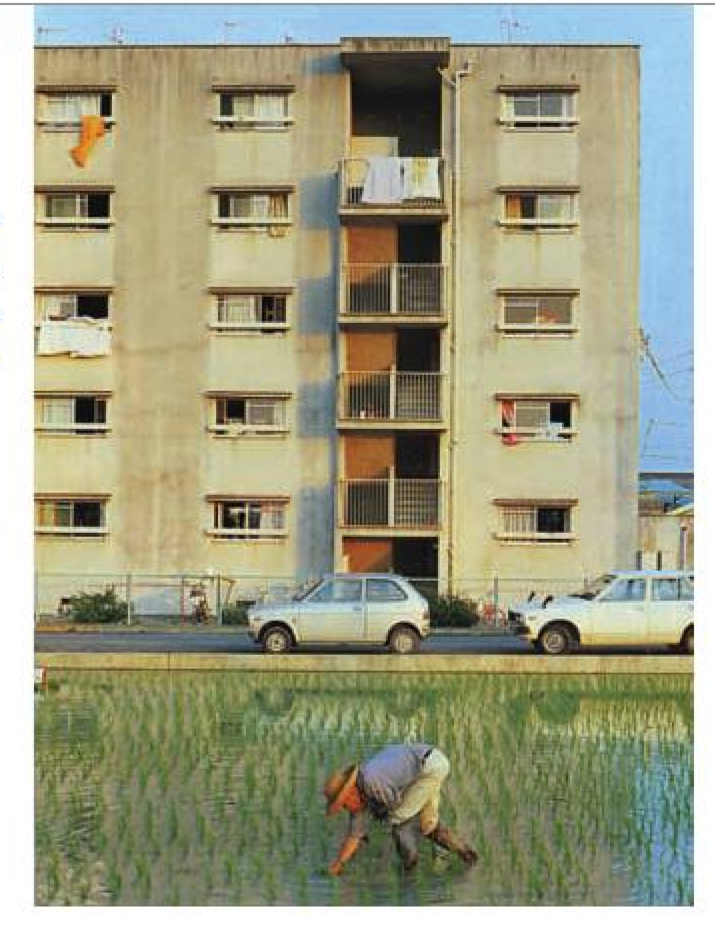
Depuis une dizaine d'années, du fait de la progression démographique, la demande de riz croît de 2 % par an, alors que l'offre n'augmente, elle, que de 1 %. « Comme on consomme beaucoup plus de riz, les stocks s'amenuisent », explique Jean-Pierre Brun, l'un des seuls courtiers en riz en France. Conséquences : certains pays, afin de préserver leurs stocks domestiques, ont limité leurs exportations tandis que d'autres ont commandé des volumes beaucoup plus importants que d'habitude afin de constituer des réserves. « Ce phénomène a amplifié la hausse des prix et la raréfaction de l'offre... En gros, plus le prix monte, plus la demande monte. C'est un cercle vicieux dont, actuellement, on ne voit pas la fin », ajoute Jean-Pierre Brun. « Aujourd'hui, face à la hausse des prix, seuls les pays qui ont de l'argent peuvent acheter et subventionner le riz. Pour les autres, c'est la famine certaine ».

Mais la hausse des prix s'est aussi trouvée en partie renforcée par la montée des prix du pétrole à partir de 2003. Les biocarburants, jusqu'alors peu compétitifs face à l'or noir, sont brusquement devenus bon marché. Le cours du colza, du maïs et du blé n'y ont pas résisté, affichant des hausses spectaculaires sur les trois dernières années. Ces hausses ont des répercussions en cascade : la hausse du prix du pain, provoquée par la flambée des cours du blé, a provoqué des troubles en Egypte, l'un des pays exportateurs de riz. Du coup, le pays a décidé d'arrêter ses exportations, ce qui, à son tour, a provoqué une flambée des cours du riz thaï dans le monde. Autre facteur aggravant : les mauvaises récoltes de ces derniers mois, dues à de nombreux accidents climatiques.

## LE DÉBUT DE LA FAIM ?

L'Afrique importe 40 % de ses besoins en riz, et la hausse des prix affecte durement le pouvoir d'achat des populations. En Afrique de l'Ouest, le prix du riz a augmenté de 40 à 50 %, avec un pic de + 300 % en Sierra Leone ces derniers mois. Et c'est loin d'être terminé ! En Somalie, par exemple, les prix grimpent si vite que les commerçants changent leurs affichettes deux fois par jour !

L'Asie est également largement touchée par la crise. Les familles les plus pauvres, qui consacrent plus de 70 % de leurs revenus à la nourriture, ne peuvent désormais plus faire face à la flambée des prix du riz. Elles doivent compter sur le riz subventionné proposé par le gouvernement ou sur l'aide alimentaire internationale. A Hanoï, les consommateurs ont dû diminuer leur ration quotidienne. Au Bangladesh et au Pakistan, les populations attendent pendant des heures pour acheter le riz subventionné. « Souvent, après avoir fait la queue pendant près de six heures, nous repar-



*Au Japon où chaque mètre carré compte, on cultive le riz jusque dans les villes.*

tons les mains vides parce que tout a été distribué », raconte Maria Begum, employée de maison à Dacca, la capitale du Bangladesh . Aux Philippines et en Indonésie, des familles sont obligées de supprimer certains repas. « Aujourd'hui, on dépense à peu près tous nos revenus en nourriture », s'inquiète une Indonésienne, mère de quatre enfants.

## LE JAPON GRENIER DU MONDE ?

Les pays autosuffisants, eux, sont à l'abri de cette flambée des prix du riz. En Corée du Sud ou à Singapour, la population a les moyens de maintenir sa consommation de riz. Au Japon, la hausse du prix du riz n'a pas vraiment d'impact sur une consommation (en moyenne un kilo de riz par semaine et par personne) qui a tendance à diminuer naturellement au profit du pain et des pâtes.
Neuvième producteur mondial de riz, l'archipel est néanmoins obligé d'en importer chaque année quelque 770 000 tonnes des Etats-Unis, de Thaïlande, ou du Vietnam pour garantir un « accès minimal » à son marché en vertu des règles de l'Organisation mondiale du commerce (OMC). Un surplus dont le pays se passerait bien, d'autant que le riz importé n'est pas au goût des Japonais et qu'il ne sert qu'à nourrir… les volailles !
Résultat : d'énormes excédents de riz (2,3 millions de tonnes) s'entassent dans d'immenses hangars réfrigérés attendant une très improbable pénurie. Face à la crise mondiale, le Japon a tout de même obtenu de l'OMC l'autorisation de réexporter 200.000 tonnes de riz aux Philippines et 20.000 tonnes à cinq pays africains... Une goutte d'eau qui ne suffira pas à enrayer une tendance à la hausse partie pour durer. Selon la Banque mondiale, la flambée des prix du riz a fait reculer de sept ans les objectifs de réduction de la pauvreté alors même que, selon ses prévisions, la production de riz en Asie, en Afrique et en Amérique latine devrait atteindre un niveau record en 2008 !

## Indica vs **Japonica**

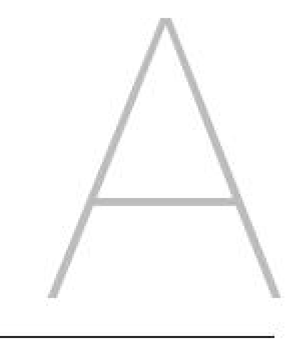
**Basmati ou thaï, grain long ou grain rond, sauvage ou complet... choisir son riz peut vite virer au casse-tête ! Normal, il existe plus de 130 000 variétés dans le monde, différenciées par leur couleur, leur forme, leur saveur, mais aussi par leur origine géographique ou leur traitement après récolte. Mode d'emploi pour s'y retrouver au sein de cette famille nombreuse...**

L'ensemble des variétés sont réparties dans deux groupes : les riz Indica, aux grains longs et étroits, et les riz Japonica, aux grains ovales ou ronds.
**L'Indica** aime les climats tropicaux. C'est le riz cultivé dans la plupart des pays d'Asie du sud. Son grain long, clair et vitreux reste ferme après la cuisson car il absorbe peu l'eau de cuisson. Parmi les Indica on retrouve les riz aromatiques comme le Basmati (principalement cultivé en Inde et au Pakistan) et le riz thaï (ou riz jasmin), qui pousse en Thaïlande mais aussi aux Etats-Unis.
**Le Japonica**, cultivé plus au nord et à travers toute l'Europe, supporte des latitudes extrêmes, des températures basses et moins de soleil. Son grain est plus court et absorbe l'eau de cuisson pour prendre un aspect crémeux et collant. C'est le riz du risotto (dont les italiens Arborio, Carnaroli et Vialone) et de la paella (comme l'espagnol Bomba). Au sein des Japonica on trouve aussi les différents riz ronds et collants, typiques de la cuisine chinoise et japonaise. **Au Japon**, le même mot gohan désigne à la fois riz et repas. Autant dire que les variétés sont innombrables... mais en général les Japonais cultivent et utilisent le Japonica. La variété la plus communément plantée est le Koshihikari, prisée pour son goût. Pour les sushis, on opte souvent pour le Nishiki et le Nagomi. Les régions septentrionales sont quant à elles connues pour la qualité de leurs riz tels que le akitakomachi, le hitomebore ou le hinohikari.
**Le riz sauvage** est un cas à part : originaire d'Amérique du Nord, il a une origine botanique différente de celle des autres types de riz. On le reconnaît à ses grains très longs, très fins et bruns qui restent fermes après cuisson, et à son goût de noisette.



# Le riz, symbole national

**Chargé de croyances et de légendes, le riz est, pour les Asiatiques, et notamment pour les Japonais, plus qu'une simple denrée. Ce « don des dieux » représente le précieux et l'humilité. Symbole de l'abondance, de la richesse et de la pureté première, mais aussi nourriture spirituelle, comme le pain chez nous, le riz est respecté comme nul autre aliment.**



*Par Jean-Luc* ***Toula-Breysse***

Aliment de base, cultivé dans l'archipel depuis au moins deux mille trois cents ans, source d'énergie vitale presque parfaite pour un régime sain, le riz nourrit depuis les temps ancestraux les peuples de l'Asie, soit la moitié de l'humanité. Le riz du matin (asa-gohan), le riz du midi (hiru-gohan), le riz du soir (ban-gohan) sont au Japon les noms des trois repas quotidiens. En japonais, mais aussi en chinois, laotien, thaïe ou en vietnamien manger se dit « manger le riz ». Au pays de l'oncle Hô, dire qu'on « laisse le riz » signifie « perdre l'appétit ». A Bali, l'île lumière, le riz est divinisé. Selon la tradition religieuse hindouiste, le dieu Vishnou en est le géniteur et le dieu Brahmâ le donateur. L'épouse de Vishnou, Dewi Sri, l'une des divinités du panthéon balinais les plus vénérées, incarne la face féminine du riz. A la sortie d'un village, à l'orée des rizières ou à l'entrée d'un temple, des petits autels sont consacrés à cette déesse. Pour lui rendre hommage, les paysans y déposent des offrandes. Au Cambodge, les fidèles font don de riz au Bouddha. Au Vietnam, dans les communautés Muong (minorité ethnique vivant sur les hauts plateaux), lors d'une nais-

sance, une personne âgée et respectée, après avoir mâché une boulette de riz récolté un jour faste, met quelques grains dans la bouche du nourrisson. Véritable rituel, ce premier contact avec la céréale divine marque l'entrée du nouveau-né dans le monde des vivants. Enfin, chez les Dayak de Bornéo, seul le chef de famille a le privilège d'ouvrir le grenier afin de ne pas perturber « l'esprit du riz »…

Selon la mythologie nipponne, le riz aurait été apporté des rizières célestes par le prince Ninigi, petit-fils de la déesse solaire Amaterasu, venu régner sur les îles du Japon, afin que les moissons sur terre soient aussi abondantes que celles du ciel. Aujourd'hui encore, de nombreuses fêtes et cérémonies honorent le riz. L'empereur lui-même participe chaque année aux célébrations. Au printemps, saison de la plantation, il repique quelques épis. Puis, à la période de la moisson, offre le riz nouveau aux kamis. Dans les campagnes, pour chasser les mauvais esprits et purifier une terre, des grains de riz sont lancés. A travers l'archipel, des myriades de sanctuaires sont dédiées à Inari. Dans la tradition shintô, cette populaire divinité est le kami du riz et de la fertilité. Lors d'une cérémonie de mariage shintô, les époux boivent, chacun à leur tour, trois fois du saké (vin de riz) pour sceller leur union. A l'occasion du nouvel an, il est de tradition de confectionner, le mochi (pâte de riz gluant pilé cuite à la vapeur), une préparation à caractère sacré car elle concentre la force divine de l'esprit du riz.

En cette terre aussi bouddhique, le moine et maître Dôgen dans ses Instructions au cuisinier zen (1) attache une importance méditative au riz. Pour le laver, conseille-t-il, « faites-le de vos propres mains, dans l'intimité de votre propre regard, avec diligence et conscience, sans que votre attention ne se relâche un seul instant. Ne soyez pas soigneux pour une chose et négligent pour une autre. Faites en sorte que pas une seule goutte de l'océan des mérites ne vous échappe. Ne manquez pas d'ajouter votre grain de poussière au sommet de la montagne des actes bénéfiques. » Le cuisinier, poursuit-il, « examine le riz en ôtant soigneusement insectes, graines, balles, cailloux et autres impuretés et nettoie les légumes. Pendant ces opérations, son assistant psalmodie un sûtra en offrande à l'esprit des fourneaux. » ■

*L'épi de riz représenté sur la pièce de 5 yen symbolise l'immortalité, l'abondance et la pureté première.*

**(1) Editions Le Promeneur, traduction Janine Coursin.**

# Le riz
## qui fait coin-coin

Takao Furuno et son fameux “riz au canard”.





**En réintroduisant le canard dans ses rizières, un cultivateur japonais s’est rendu compte que la production de riz augmentait, les palmipèdes remplaçant avantageusement engrais et pesticides. Une expérience reprise dans toute l’Asie.**

Par Sylvain **Darnil** et Mathieu **Le Roux**

Takao Furuno est né en 1950 dans une région rurale du Japon et ses premiers souvenirs sont ceux d'une campagne environnante peuplée de toutes sortes d'oiseaux, de canards et d'animaux sauvages. Adolescent, il constate que l'agriculture intensive a profondément modifié les paysages de son enfance. Les oiseaux ont notamment disparu, le printemps est devenu "silencieux" selon l’expression de l'Américaine Rachel Carson.

En 1988, au hasard de ses lectures, il découvre dans un vieux livre d'histoire qu'il était auparavant courant de faire patauger des canards dans les rizières. Il tente donc de comprendre pourquoi en essayant, sur ses propres terres, de combiner la culture du riz et l’élevage de canards. Et les résultats le surprennent. Non seulement les canards se nourrissent des mauvaises herbes et des insectes parasites, laissant intacts les plants de riz qu'ils n'apprécient pas. Mais en remuant les fonds, ils oxygènent l'eau et leurs déjections sont évidemment d'excellents engrais qui nourrissent les sols.

Les canards et le riz sont faits pour s'entendre. Après 10 années éreintantes, Takao Furuno et sa femme ont enfin trouvé le moyen de se passer de produits chimiques, les canards vont travailler à leur place. Et les rendements s'améliorent considérablement. Les bonnes années, ils peuvent atteindre 6470 kg de riz à l'hectare contre 3830 kg pour les fermes avoisinantes. L'absence des coûts d'achat de produits chimiques lui permet ainsi d'augmenter ses revenus. Alors qu'en moyenne, il faut, pour produire un kg de riz, l'équivalent d'une canette de 33 centilitres de pétrole en engrais, pesticide et combustible, cette méthode permet de s'en passer totalement. L'élevage de canards offre aux agriculteurs l'occasion d'utiliser les insectes comme une ressource alimentaire au lieu de s'évertuer à les faire disparaître. Et comme les rendements sont équivalents aux méthodes intensives et bien supérieurs aux méthodes traditionnelles, tout le monde y gagne, sauf les vendeurs d'engrais.

Pour autant, l'élevage de canards n'est pas de tout repos. L'habileté qu'a acquise Takao est le fruit de nombreux essais infructueux. Une des

toutes premières années, par exemple, il a vu une maladie emporter l'ensemble de ses canards. Et avant d'installer un enclos électrifié, les chiens errants venaient régulièrement se régaler à l'oeil. Pour l'agriculteur, le risque économique est aussi bien moindre grâce à la diversification des sources de revenus : riz, canards et même poissons que Takao introduit avec succès dans les rizières. Lorsqu'une des cultures connaît une mauvaise année ou subit une baisse des prix du marché, les autres permettent à l'agriculteur de garder l'esprit tranquille. Takao Furuno, dont la ferme ne fait que 3,2 hectares, est fier d'annoncer que son chiffre d'affaires atteint les 160.000 euros par an. Au Japon, son modèle a été copié par plus de dix mille fermiers qui produisent environ 5% du riz consommé sur l'archipel. Le chiffre serait de 75.000 fermes pour toute l'Asie. En ambassadeur reconnu de cette méthode, il voyage cinq mois par an pour participer à des conférences et des salons agricoles, emmenant avec lui femme et enfants. Son livre "Le Pouvoir du Canard" (The power of Duck - édition Tagari - 2000), est un best-seller en Asie, et il a eu l'occasion d'exposer les conclusions de ses expériences au forum de Davos. Pour populariser ses idées, Takao Furuno a même publié un livre de recettes à base de canard !

**Ce texte est adapté du livre : *80 hommes pour changer le Monde*, de Sylvain Darnil et Mathieu Le Roux. Ed. Jean-Claude Lattès. On trouve le riz « Aigamo » chez Kioko, à Paris.**



DÉCOUVRIR LE JAPON

# Naoshima
## une île entre ciel et art

**LORSQU'EN 1999, LE MILLIARDAIRE FRANÇOIS PINAULT AVAIT FORMÉ LE PROJET D'INSTALLER SA COLLECTION D'ART CONTEMPORAIN SUR L'ÎLE SEGUIN (1), C'EST L'ÎLE-MUSÉE DE NAOSHIMA, À L'OUEST DU JAPON, QUI LUI EN AVAIT FOURNI LE MODÈLE. C'EST D'AILLEURS AU MÊME ARCHITECTE, TADAO ANDO, QUE L'INDUSTRIEL S'ÉTAIT ADRESSÉ POUR CONCEVOIR SA FONDATION. VISITE GUIDÉE D'UN SITE UNIQUE AU MONDE.**

[1] Projet officiellement abandonné en 2005 pour des raisons de lenteur administrative.

L'île de Naoshima était pratiquement inconnue avant 1987. Cette année-là, Nobuko Fukutake, président de la maison d'édition Fukutake Shoten et grand collectionneur d'art, décide d'y implanter un musée pour abriter sa collection. Il en confie la réalisation à Tadao Ando, un ancien boxeur qui s'est formé tout seul à l'architecture, aujourd'hui mondialement connu pour son travail sur le béton brut, le verre et la lumière. Seul impératif : le bâtiment devra s'intégrer au paysage établissant en quelque sorte une continuité entre l'art et la nature.

Par Patrick **Manasson**

Achevé en 1992, le Benesse House Museum remplit parfaitement ses objectifs. Contrairement aux musées cimetières des grandes villes, c'est un lieu vivant, en évolution permanente. Au fond que constituent les œuvres de la collection Fukutake (Andy Warhol, Jasper Johns, David Hockney…) s'ajoutent en effet, chaque année, de nouvelles créations commandées à des artistes du monde entier. Ceux-ci sont invités à venir résider sur l'île quelques jours ou quelques mois pour y travailler à leur gré. Une fois achevées, leurs œuvres sont exposées de façon permanente soit à l'intérieur du musée, soit à l'extérieur comme cette énorme courge jaune et noire signée Kusama Yayoi et posée sur le port comme un ovni. Grâce au « turn over » des artistes, le visiteur qui revient plusieurs fois à Naoshima est pratiquement certain de toujours y découvrir quelque chose de nouveau.

*Face à la mer immense, une oeuvre de Kusama Yayoi.*

Le succès du Benesse House Museum a entraîné la création d'un second projet, plus original encore, baptisé « Art House Project ». La toute puissante Benesse Corporation (nouveau nom de la maison Fukutake) a en effet acquis 7 maisons sur l'île qu'elle a « offertes » à 7 artistes contemporains. A charge pour eux de transformer le bâtiment en œuvre d'art. Le premier à relever le défi est un artiste japonais, Tatsuo Miyajima, qui, en 1998, s'empare d'une maison traditionnelle et remplit d'eau la pièce principale après y avoir fait le noir complet. Puis il dispose à la surface des centaines de compteurs numériques dont on peut suivre la progression plus ou moins rapide suivant qu'il s'agit de compter les heures, les minutes ou les secondes. Cette vertigineuse « Mer du Temps » sur tatamis rappelle sévèrement (mais poétiquement) le visiteur à sa pauvre condition de mortel.

Un peu plus tard, en 2002, un ancien sanctuaire shinto est attribué au photographe, Hiroshi Sugimoto qui l'entoure de galets et construit, au centre, un escalier en verre optique qui ne mène nulle part. Sa vision de la religion ? Peut-être.

Bien sûr, Tadao Ando lui-même se voit confier l'une des maisons. Il s'agit d'une ancienne cabane de pêcheur que l'architecte transformera en terrain d'expérience sensorielle. Le visiteur pénètre jusqu'au cœur du bâtiment par un petit labyrinthe. Là, il est convié à demeurer quinze minutes dans l'obscurité la plus compacte jusqu'à ce que, peu à peu, il distingue (ou croit distinguer) les formes de l'au-delà.

En 2004, enfin, un troisième projet voit le jour : le Chichu Art Museum, au sud de l'île, également conçu par Ando. Ce bâtiment auquel on accède par un jardin qui évoque Giverny, est d'abord un hommage au peintre impressionniste Claude Monet dont quatre gigantesques toiles de la série des nénuphars sont exposées. Comme un prolongement à l'inoxydable modernité de Monet, deux artistes contemporains, James Turrell et Walter de Maria, ont été invités à créer des « environnements perceptuels » où la lumière, l'espace et le temps sont transformés en art. Un art à vivre plutôt qu'à regarder à l'image de cet « Open sky » de Turrell, une pièce sans plafond où l'on regarde simplement passer les nuages.

*Bento déjeuner proposé chez Nonoka à Shôdoshima.*

Naoshima offre en revanche peu d'attraits au voyageur gastronome. Pour satisfaire ses papilles, celui-ci devra se rendre sur l'île voisine de Shôdoshima dont le nom signifie « petit haricot » et dont les paysages évoquent tout à tour la Méditerranée (champs d'oliviers) et Bali (rizières en terrasses).

On y produit entre autres de la très bonne sauce de soja, des nouilles *somen* et de l'huile de sésame ainsi que les *tsukudani*, fameux pickles connus dans tout le Japon.

Outre la société Marukin, l'une des grandes marques de *shoyu* du Japon, l'île de Shôdoshima abrite une vingtaine de petits artisans qui continuent à produire une sauce soja artisanale de très haute qualité. C'est ici et nulle part ailleurs que viennent s'approvisionner les plus grands restaurants de Tokyo ou Kyoto. Ces entreprises familiales sont l'endroit idéal pour découvrir comment est fabriquée la sauce de soja : on verse d'abord le *daizu* (graines de soja) dans de grandes cuves en y ajoutant de l'eau et du sel. La fermentation est assurée par trois bactéries produites par un champignon, l'aspergillus, donnant une pâte appelée *moromi*. Celle-ci devra reposer pendant un an minimum tout en étant remuée chaque jour à l'aide d'une grande rame de bois (il est impossible de prendre ne serait-ce qu'un jour de congé dans l'année lorsqu'on fabrique du *shoyu* !). La pâte obtenue est ensuite enveloppée dans un tissu qu'on replie en accordéon et qu'on presse pour en extraire le *shoyu*. Plus la fermentation est longue, plus fort est le goût.





*L'art de "peigner" les nouilles (en bas) voisinne avec l'art tout court.*

En se promenant sur l'île, on peut apercevoir, à flanc de colline, de mystérieux cubes blancs qui évoquent quelque création contemporaine comme on en trouve sur l'île de Naoshima. Mais lorsqu'on s'approche, on découvre des milliers de minuscules filins appelés *somen* (fines nouilles de blé). Découpées à la main et disposées sur d'immenses cintres de bois, elles sont « peignées » une à une à l'aide de longues baguettes avant d'être mises en paquets et expédiées aux quatre coins du Japon. Une autre forme d'art…

**Pour tout renseignement :**
**www.naoshima-is.co.jp/english**
**et sur le site de l'office du tourisme japonais :**
**www.tourisme-japon.fr**

## Bonnes adresses

**A NAOSHIMA**

**Shigehisa MIYAKE, propriétaire du restaurant Ô Miyake,** affirme être de sang impérial. Ce qui ne l'empêche nullement de parler couramment le français et de proposer des spécialités… marocaines. On y déguste de très bons tagines dans un jardin qui sent bon la lavande, les roses et la menthe. 087/892.2328.

**A SHODOSHIMA**

**A flanc de montagne, le restaurant Nonoka** (0879/82.6077) propose, pour 1 200 yen, de très beaux bentos (boîte-repas) comprenant du poisson cru, du riz à la prune salée et des tsukemono.

# La rencontre du sushi et du ceviche

**LA CAPITALE PÉRUVIENNE EST RÉPUTÉE POUR SES EXPÉRIMENTATIONS CULINAIRES, MÊLANT RICHESSES LOCALES ET INFLUENCES ÉTRANGÈRES, NOTAMMENT NIPPONES. AUJOURD'HUI, CETTE MÉGALOPOLE DE 8 MILLIONS D'HABITANTS PERCHÉE AU BORD DU PACIFIQUE COMPTE PAS MOINS DE 40 RESTAURANTS JAPONAIS, À MI-CHEMIN ENTRE DEUX PATRIMOINES CULINAIRES.**



Textes et photos Brigitte **Perrin**

A Lima, la cuisine métissée, on connaît. Dès le milieu du XIXe siècle, les *chifas* (restaurants péruano-chinois) et les trattorias (péruano-italiens) régalent les habitants de leurs créations novatrices. Et, depuis quelques années, grâce aux chefs japonais et *nikkei* (descendants d'immigrés japonais), de nouveaux et savoureux mariages sont nés. Il faut dire que la rencontre entre cuisines nipponne et péruvienne était prédestinée : toutes deux raffolent de poisson cru. Sous forme de sushis et makis chez les uns, façon ceviche (poisson cru mariné dans du jus de citron) chez les autres. Le premier à oser fusionner ces deux traditions culinaires est un certain Nobuyuki Matsuhisa, alias Nobu, par qui la cuisine nipponne est arrivée à Lima en 1973 – pour le plus grand plaisir des 50 000 membres de la communauté japonaise de Lima. Chez Nobu, les *Nikkei* retrouvaient leurs racines, avec une touche subversive en plus. Car qui dit Nobu, dit métissage et décalage. Condiments des Andes, patates douces, *yuca*, fruits d'Amazonie telles la *lucuma* ou la *chirimoya* flirtaient sans complexe avec les ingrédients du pays du Soleil Levant. On lui doit entre autres un fameux ceviche végétarien, un pudding d'avocat, ou la côtelette d'agneau sauce miso. Depuis, ce chef émérite ami et associé de Robert de Niro a quitté la ville pour ouvrir une dizaine de restaurants dans le monde tandis qu'à Lima, d'autres chefs ont pris la relève. Portraits de trois suiveurs, mais pas copieurs.



*Norio et son fameux maki "Popeye" à la feuille d'épinard.*



## Norio, contorsionniste gustatif



Il y a 35 ans, Nobu ouvrait le Matsuei, le premier restaurant japonais de Lima. Depuis dix ans, le chef de cet établissement culte aux accents métissés s'appelle Norio. Descendant japonais de 3e génération, ce quadragénaire s'est expatrié sept ans au Japon pour renouer avec ses racines et apprendre les techniques de la cuisine japonaise. Depuis, il utilise le maximum de produits importés : nori, wasabi, sauce soja, miso, wakame... « Je préfère payer plus cher mais avoir des produits à la fois japonais et de qualité », explique Norio. Exception faite du poisson. « Ici c'est le paradis : la variété et la qualité des produits de la mer sont sans pareil ». Au Matsuei, les habitués s'attablent autour du bar à sushi et observent, médusés, le maestro à l'oeuvre : il coupe de fines tranches de poissons et de fruits de mer et prépare la vinaigrette à l'huile de sésame, sauce soja et vinaigre de riz : le *tiradito* Matsuei est prêt. Le chef passe aux makis : il enveloppe thon et coquillages crus dans des feuilles d'épinard cuites et arrose le tout d'une sauce sucrée à base de miel. Puis il s'attaque au maki de saumon : là, c'est le poisson cru qui entoure le riz et les oeufs de poissons volants. Pour les moins connaisseurs, Norio propose une cuisine fusion plus adaptée aux papilles péruviennes. « Les locaux adorent les saveurs fortes. Pour eux, je joue sur les aigres-doux et j'utilise les produits du pays ». A peine le temps de jeter un oeil sur l'expression visiblement satisfaite de ses clients et Norio se remet déjà au travail. La réalisation du maki tartare est délicate : dans un cornet de nori, il dépose adroitement crevettes frites et petits cubes d'avocat à côté d'un tartare à base de crabe et de langoustine, avant de napper le tout d'une sauce au fruit de la passion. Il enchaîne avec un maki “Popeye” où l'algue nori a été remplacée par une feuille d'épinard. A l'intérieur : tempura de langoustines, avocat et thon épicé. Pour seul assaisonnement, une sauce aux huîtres. Mais le clou du spectacle reste la réalisation du pick up, le plat le plus plébiscité par les Péruviens : Norio recouvre des calamars frits d'un audacieux mélange de tartare de saumon, langoustine, riz et mayonnaise et rehausse le tout d'une sauce aigre-douce. Renversant !



### Bonnes adresses

**RESTAURANT**

**Matsuei.** Av. Manuel Banon 260. San Isidro. 4224323

**Hanzo.** Av. Prolongacion Primavera 1494. Santiago de Surco. 3444801

**Toshiro's.** Av. Conquistadores 450. San Isidro. 2217243

**EPICERIE JAPONAISE**

**Nikkei Market.** Av. Conquistadores 238. San Isidro.

## Hajime, guerrier contemporain

Hanzo, c'est d'abord le nom d'un samurai. Le chef du restaurant éponyme est à son image : un battant. A 34 ans à peine, Hajime Kasuga cumule déjà une expérience de 15 ans derrière les fourneaux. Le concept de son restaurant : une pincée de tradition mélangée à une bonne dose d'innovation. « Nobu fait partie des chefs qui m'ont le plus influencé. En termes d'inno-






*Hajime Kasuga et ses makis colorés (à gauche).*

vation, c'est un modèle inégalé », s'enthousiasme Hajime, qui a glané une multitude de conseils auprès du célèbre chef lors de ses nombreux passages à Lima. Chez Hanzo, serveurs, chefs sushis et patron vous accueillent par un retentissant « *Irasshaimase* » (bienvenue en japonais). Un accueil chaleureux qui plaît aux Latins. Dans un décor minimaliste et sur fond de musique *lounge*, la clientèle jeune et branchée attaque par la carte des cocktails. Le cocktail maison, c'est le Hanzo's cooler, un mélange de vodka, pomme et ginger ale : rafraîchissant et subtilement sucré. Côté cuisine, on joue la carte fusion-contemporaine. Derrière le bar à sushi, 5 chefs d'origine japonaise, le front cerné d'un bandeau, concoctent de délicieuses créations froides. Makis hauts en couleur remplis de tempura de poisson, laitue et avocat, relevés d'une sauce à base de piment jaune péruvien. Surprenants *tiraditos* (fines tranches de poisson cru) sauce yuzu et fruits de la passion. Lamelles de magret de canard baignant dans une sauce soja aigre-douce parsemées de *negi* (ciboulette japonaise) et élégamment décorées de petits pétales de pomme. Pour les plats chauds, la touche japonaise est subtile comme dans le fameux porc aux framboises et à la sauce soja, grande spécialité de la maison.

## **Toshiro,** maniaque de la matière première

Toshiro Konishi, Japonais de souche, est un collaborateur de Nobu de la première heure. Les deux chefs se rencontrent dans les années 1970, au Japon. Le courant passe vite et c'est ensemble qu'ils partent au Pérou monter un restaurant japonais. « Je suis arrivé à Lima sans connaître un mot d'espagnol. Je pensais rester 3 ans aux côtés de Nobu et repartir ouvrir un restaurant au Japon. Mais Nobu, entre-temps, est parti explorer d'autres hori-



Toshiro Konishi, capable de préparer 500 plats différents !



zons. Si je partais moi aussi, on fermait le restaurant de Lima. » En 1986 il ouvre son propre restaurant, le Waco, qu'il rebaptise en 1991 du nom de Toshiro's. La carte? Plus traditionnelle que métissée. Normal : issu d'une famille d'*itamae* - père, grand-père et arrière grand-père étaient tous chefs sushis au Japon, Toshiro connaît la technique de ces ancêtres sur le bout des doigts. Maniaque de la matière première, il parcourt les 2 200 km de la côte péruvienne aux côtés de pêcheurs péruviens. « C'était la seule façon pour moi de bien connaître les saveurs et les textures des poissons du Nord comme du Sud. » Après les trésors de la mer, il part à la découverte des délices de la terre. Dans les Andes, il goûte aux herbes, piments, tubercules et légumes péruviens. La "patte" Toshiro, c'est une cuisine 100% japonaise réalisée avec un maximum de produits péruviens. Aujourd'hui, Toshiro's est une des meilleures tables de la capitale. Sushis et sashimis y sont sans chichis, et c'est pour ça qu'on vient. La majorité des clients optent pour l'*omakase* (le chef vous sert en fonction de son humeur et de la saison). Le sashimi est parfait, net, coupé au millimètre. Le calamar braisé avec une pointe de beurre est d'une simplicité exquise. Pas de fioritures, rien que la matière première bien traitée et savamment assaisonnée. On en redemande : *chirashizushi* (riz de sushi couvert de fruits de mer), tempura de langoustines, poisson mi-cuit sauce au saké, filet de saumon assaisonné à la sauce mirin et shoyu avec une pointe de citron...

Toshiro est capable de préparer 500 plats différents en utilisant uniquement des produits de la mer et des légumes de saison.

Seul le « basta! » du client repu et satisfait met fin au merveilleux défilé des plats.

## Une communauté **parfaitement intégrée**

Nikkei, un indice boursier ? Oui, mais c'est aussi le nom des descendants d'immigrés japonais. Aujourd'hui, la communauté japonaise représente 100 000 personnes au Pérou, dont 50 000 à Lima. Après Sao Paulo, c'est la deuxième plus grande communauté nipponne d'Amérique du Sud et l'un des groupes économiques les plus puissants du Pérou. La première vague d'immigration nipponne arrive entre 1899 et 1923 pour répondre à un besoin de main-d'oeuvre. Dix-huit mille Japonais débarquent alors pour travailler dans les grandes exploitations de sucre et de coton du pays. Entre 1924 et 1936 on assiste à une seconde une vague d'immigration moins organisée mais plus importante en nombre. Objectif de ces nouveaux arrivants : ouvrir des commerces. Les coiffeurs japonais, notamment, sont vite reconnus pour leur habileté. Pendant la seconde guerre mondiale 1 800 *Nikkei*, accusés de conspiration, sont déportés au Texas mais la grande majorité se sent parfaitement intégrée. Au point qu'en 1990, un Péruvien d'origine japonaise, Alberto Fujimori*, accède à la présidence du pays.

***Aujourd'hui l'ex-président, resté 10 ans à la tête du gouvernement, est jugé au Pérou et risque 10 ans de prison pour corruption et 30 ans pour atteinte aux droits de l'Homme pendant la lutte contre la guérilla maoïste du Sentier lumineux.**

# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

**IL Y A PLUS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI.**
**LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.**

## 1^er^ arrondissement

**AKI** 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
**ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI**
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06
**DESTINATION JAPON (VOYAGE)** 01 42 96 02 32
11, rue Villedo
**EBISU** 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
**EDOKKO** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
**FOUJITA** 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
**FOUJITA 2** 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
**FUKUYA** 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
**HELLO SUSHI** 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
**HIGUMA** 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
**HIGUMA** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
**JAPORAMA** 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
**KILALA** 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
**KINUGAWA** 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
**KUNITORAYA** 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
**LAI LAI KEN** 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
**LIBRAIRIE JUNKUDO** 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
**MATSUDA** 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
**MATSURI RICHELIEU** 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
**MIDORY** 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
**MIYOSHI** 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
**NANIWAYA** 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
**NODAIWA** 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
**OFFICE DU TOURISME JAPONAIS**
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29



**SAGANO** 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
**SAPPORO RAMEN** 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
**SAPPORO RAMEN** 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
**SHIOSAI** 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune
**SUSHI COMPANY** 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
**SUSHI GAN** 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
**SUSHIRAMA** 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
**TAKARA** 01 42 96 08 38
14, rue Molière
**TORAYA** (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
**TOTOYA** 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
**VILLA TOKYO** 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
**YAKINIKU** 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
**YASUBE** 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
**YOU HEISEI** 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
**ZEN** 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

## 2^e^ arrondissement

**AAA (ECOLE DE JAPONAIS)** 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
**AICHI** 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
**BOOK OFF (librairie)** 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
**COMPTOIR DU SUSHI** 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
**DEVANT VOUS** 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
**EDOKKO** 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
**FURUSATO** 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
**HOKKAIDO** 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
**JUJIYA (ÉPICERIE)** 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
**KIM CHI** 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
**KINTARO** 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
**KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)** 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
**KOETSU** 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
**KORIN** 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
**KYOTORI** 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
**MATSU SUSHI** 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
**MATSURI SUSHI** 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
**MOMIDJI** 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
**OGURA** 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
**OKINAWA** 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
**TAKE** 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
**TOKYO SUSHIS** 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
**TOYOTOMI** 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

**YAMAMOTO** 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
**YOKOSUNA** 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

### ◎ 3e arrondissement

**TAÉKO** 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
**SUSHI BAR** 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
**SUSHIBOX** 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
**SUSHI WEST** 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
**TSUBAKI (GALERIE)** 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
**YOSHIGAWA** 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

### ◎ 4e arrondissement

**AKATSUKI** 01 42 78 71 27
15, rue des Archives



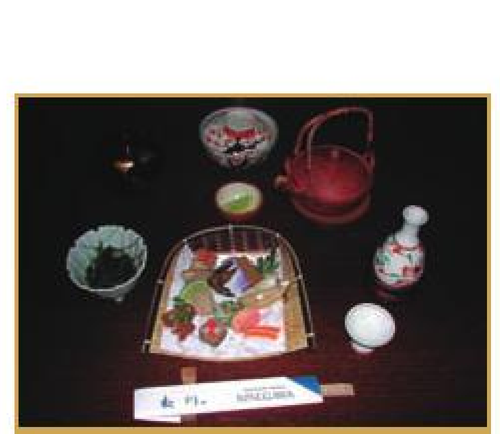


**ALLO SUSHI** 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
**AOYAMA** 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
**BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
**IKAT (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
**ISAMI** 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
**KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
**KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
**KYO** 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
**MINORI** 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
**MIYAKODORI** 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
**SUN** 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
**LE PALAIS DES THÉS** 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
**SUSHI PARADIS** 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

**TAKAOKA** 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
**TAKIMI** 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

### ◎ 5e arrondissement

**AKIDA** 01 43 36 67 43
121 rue Monge
**ASIA TEE** 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
**GIN KAN** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
**INAGIKU** 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
**MATSUDO YAKI** 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
**PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00
111, rue Monge
**SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
**YOULIN** 01 43 26 05 32
3 rue Valette









### ◎ 6e arrondissement

**AZABU** 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
**ITADAKI** 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
**HANAFOUSA** 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie



**JAPOTORI** 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
**KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
**KYOTORI** 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
**MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
**SHU** 01 46 34 25 88
8 rue Suger
**SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
**TOKUGAWA** 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
**TOKYOTORI** 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
**TSUKIZI** 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
**YAKIJAPO** 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
**YEN** 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
**YUSHI** 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux





### ◎ 7e arrondissement

**AIDA** 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
**ARIDO** 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
**DAIKON** 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf

**MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
**MIYAKO** 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

### ◎ 8e arrondissement

**ASIAN** 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
**BARAMAKI** 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
**CHAJIN (THÉ JAPONAIS)** 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
**HANAWA** 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
**HYOTAN** 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
**INANIWA UMAMI AN** 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
**JIPANGUE** 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
**KAKYO** 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
**KINUGAWA** 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
**KOHOHANA** 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
**KYOTO** 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
**KYOTO ST LAZARE** 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
**MEIJI** 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
**NAKA** 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
**OKAME** 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
**PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
**SUSHI JAPO** 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
**YAKI KOCHI** 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
**YAMAICHI** 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
**YASAMI** 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance



## 9e arrondissement

**CAFÉ PENINSULE** 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
**FUJI SUSHI BAR** 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
**FUJI YAKI** 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
**HOTARU** 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
**IZAAKI** 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
**KIDAYA** 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
**KUSHI YAKI** 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
**MATSUSAKA** 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
**MOMOKA** 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
**NEW MATSUZAKA** 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
**NEW YAKI KOBE** 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
**SAKURAYA** 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
**SHIMIZU** 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
**SUSHI BOUBOU** 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
**SUSHI YAKI** 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
**TONEGAWA** 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
**YAMAMURA** 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
**YAMATO** 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
**YOCEIKO** 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

## 10e arrondissement

**DAI BAN OSAKA** 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
**NISHIKURA** 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
**OISHI SUSHI** 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
**PLOUM** 01 42 00 11 90
20 rue Allibert
**SUSHI SAKE** 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
**TOKIOYAKI** 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
**VILLA FUJI** 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
**WAKO** 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
**YAMADA** 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

## 11e arrondissement

**AKIRA** 01 40 21 08 53
6, av. de la République
**CENTRE FRANCO JAPONAIS**
8 passage turquetil
**ESPACE JAPON**
9 rue de la Fontaine au roi
**FUJIWARA** 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
**KAMPEI** 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
**KIMONO** 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
**KINNOSUZU** 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
**MOMIJI** 01 48 06 14 72
20 rue Daval
**NAKAGAWA** 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
**NAOKI** 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
**PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
**SAKURA** 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
**SNG FRANCE (ÉCOLE)** 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
**SUKIYAKI** 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
**SUKI VILLAGE** 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
**SUSHI** 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
**TOYAMA** 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
**YAKIDAI** 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
**YAPANI SUSHI** 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir



## 12e arrondissement

**GINZA** 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
**HAYASHI** 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
**IZAKAYA** 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
**KOCHIYAKI** 01 43 41 59 64
3, rue Erard
**MIKACHI** 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
**NAGASAKI** 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
**ROBATA** 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
**SAMOURAI** 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
**SUSHI ZEN** 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
**YEKO** 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
**ZENDO** 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

## 13e arrondissement

**DELICE SUSHI** 01 47 07 03 33
69, rue Broca
**ISHIKAWA** 01 53 79 12 76
45 rue Albert
**JAPONIKA** 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
**MAKI SUSHI TOKYO** 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
**MATSUYAMA** 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
**PARIS TOKYO** 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
**SAMOURAI** 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
**TOKYO OSAKA** 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
**TORI ICHI** 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

## 14e arrondissement

**ATSUMI** 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
**GINZA** 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
**HASHIMOTO** 01 45 43 70 56
46, rue Didot
**HOSHI** 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
**KIRAKUTEI** 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
**MIMOSA** 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté
**PAN SUSHI** 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
**SUSHITORA** 01 45 42 79 76
113, rue Didot
**SUSHI GOZEN** 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
**TORICHO** 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
**YAMATO** 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

## 15e arrondissement

**ARITO MONTPARNASSE** 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
**BENKAY** 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
**FUJIYAMA MONTPARNASSE** 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
**JAPAN SUSHI EXPRESS** 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
**JUGOYA** 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
**KAISEKI SUSHI** 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
**KANAE (supérette)** 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
**KOKUMI** 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
**KOYUKI** 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
**LÉGENDE DU JAPON** 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
**MAISON DE LA CULTURE DU JAPON**
101 bis quai Branly
**MATCHAN** 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
**NIPPON SUSHI** 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
**NOMIYA** 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
**OKAYAMA** 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
**OSAKA VOUILLE** 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
**SANMARU SUSHI** 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine

**SUSHI BENTO** 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
**TAGAWA** 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
**TAKI** 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
**TOKYO SUSHI** 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
**YAMATO** 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
**YANASE** 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
**WASABI** 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

## ◎ 16e arrondissement

**AKASAKA** 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
**COMME DES POISSONS** 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
**DOMO** 01 46 47 47 77
7 rue Gros
**GO SUSHI** 01 45 25 67 00
52 av Mozart
**MATSURI** 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
**MIYAGAWA** 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
**OKYOTO** 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
**OSAKA** 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
**OZU** 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
**PLANET SUSHI** 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
**SUSHI GOURMET** 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet
**SUSHI WEST** 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
**TAMPOPO** 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
**YUSHI 16** 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

## ◎ 17e arrondissement

**AYAME** 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
**CHEZ YI (SALON DE THÉ)** 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
**ISUMO** 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
**KANNO** 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
**KIFUNE** 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
**MAKO** 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
**MIYAKO SUSHI** 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
**NAGANO** 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
**NAKAMURA** 01 40 55 96 72
25, rue Brey
**NAOKO** 01 40 08 08 78
11, rue Biot
**SHINANO** 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
**SHOGUN SUSHI** 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
**SOLEIL LEVANT** 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
**SOLEIL LEVANT** 01 45 74 21 68
4 rue Troyon

**SUSHI BA** 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
**SUSHI NAMI** 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
**SUSHI WADA** 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
**SUSHI WEST** 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
**SUSHI YAKITORI** 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
**THÉ DE YI** 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
**TIB'S** 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
**YAMATO** 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
**ZENZAN** 01 53 81 00 75
4, rue Brey

## ◎ 18e arrondissement

**ASUKA** 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
**ENISHI** 01 42 57 32 14
67 rue Labat
**FUGU** 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
**GUILO GUILO** 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
**JUN KOU KO** 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
**KEIKO** 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
**KINTARO** 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
**MIYAZAKI** 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
**MANEKI NEKO (ASSOCIATION)** 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
**NAOKO** 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
**RAKUDA** 01 42 55 50 91
143 rue Marcadet
**SAKANA** 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
**SUSHI AKASHI** 01 44 90 05 68
5 rue Forest
**TOKYO** 01 42 54 3112
40 rue Custine

## ◎ 19e arrondissement

**ARIGATO** 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
**MINOWA CONCEPT** 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
**NAKAGAWA** 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
**PRÊT À CUIRE** 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
**SUSHI YA** 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
**TIB'S** 01 42 45 00 45
161 rue Manin

## ◎ 20e arrondissement

**ASAHI** 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
**SAPPORO** 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
**SUSHI BAR** 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
**TAKICHI** 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

## ◎ Boulogne-Billancourt

**SANKI** 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

## ◎ Issy-les-Moulineaux

**SUSHI KEN** 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

## ◎ Levallois-Perret

**TOTTORI** 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

# SUD

## ◎ AGEN

**OSAKA** 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

## ◎ AIX EN PROVENCE

**KYO SUSHI (À EMPORTER)** 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
**NIJI EXPRESS** 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
**SUSHIKA** 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
**YAMATO** 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
**YOJI** 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

## ◎ CANNES

**EDO SUSHI** 04 93 99 40 39
14 rue Mace
**FUJI CANNES** 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
**O'SUSHI** 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
**SUSHIKAN** 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
**TOKYO CANNES** 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

## ◎ CASSIS

**UNIVERSAL SUSHI** 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

## ◎ CLERMONT FERRAND

**MAIKO** 04 73 90 79 15
65 rue du Port
**SANTOOKA** 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

## ◎ MARSEILLE

**CAFÉ SUSHI** 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
**KIM DO** 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
**LA VILLA** 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
**SHABU SHABU** 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
**SUSHI MOTO** 04 91 78 29 71
50 bd Baille
**SUSHI STREET CAFÉ** 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
**SU** 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
**ZEN PRADO** 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

## ◎ MONACO

**CAPOSUSHI** 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
**FUJI MONACO** 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
**MAYA BAY SUSHI BAR**
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
**MY SUSHI** 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

## ◎ MONTPELLIER

**LE SUSHI BAR** 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
**SAKURA** 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain



**SUSHI BOAT** 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

## ◎ NICE

**JUN NICE** 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
**HOME SUSHI & SASHIMI** 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
**HOT POT** 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
**KAMOGAWA** 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
**MY SUSHI** 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
**O'SUSHI** 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
**LE ZEN** 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

## ◎ RAMATUELLE

**NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

## ◎ TOULOUSE

**L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
**HINODE** 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
**JAPAN** 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
**JAPOYAKI** 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
**SHUN** 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
**SUSHI KAN** 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
**SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
**SUSHIYA** 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
**SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

## OUEST

### BIARRITZ
**LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

### BORDEAUX
**BENTO YA** 05 56 81 27 26
203 rue Fondaudège
**CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
**LE KIMONO** 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
**LE SHOGUN** 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
**MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

### CAEN
**MIKA MAKI** 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
**MIYAKO** 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

### CHALLANS
**OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

### CHARTRES
**SHOGUN** 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

### LA BAULE
**LE CAFE BOUILLU** 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

### LA ROCHELLE
**FUJIYAMA** 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

### NANTES
**NOW SUSHI (NOUVEAU)** 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
**TAÏ SHOGUN** 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
**TOKYO** 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

### QUIMPER
**ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91
17 Halle St François

### RENNES
**FUJI** 02 99 38 12 00
8, rue Derval - Contour de St Germain
**SAKURA** 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

### SAINT-MALO
**TAKICHI** 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

### SOTTEVILLE-LES-ROUEN
**WASABI** 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

### SOUSTONS
**SUSHI NORI** 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

## EST

### ANNECY
**O SUSHI** 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

### CHAMBERY
**YAMAMO** 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

### DIJON
**SUSHI BAR** 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

### GRENOBLE
**HOKKAIDO** 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
**KYOTO** 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
**OSAKA** 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
**SAPPORO** 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
**LE SAKÉ** 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

### LYON
**CHEZ FYFY** 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
**GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
**MATSURI** 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
**MATSURI** 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
**NOBORU** 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
**SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
**SUSHIDO** 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
**SUSHI KING** 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
**TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
**CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

### SAINT ETIENNE
**KYOTO** 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

### METZ
**OSAKA METZ** 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

### MULHOUSE
**TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

### REIMS
**MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
**TOKYO SARL** 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

### STRASBOURG
**FUJIYAMA** 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
**MIKADO** 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
**MOOZE** 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

### VITTEL
**LE COMPTOIR** 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

## NORD

### LILLE
**JOMON** 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

## ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

**Abonnement 4 numéros : 30 euros**

Nom : ............................................................................

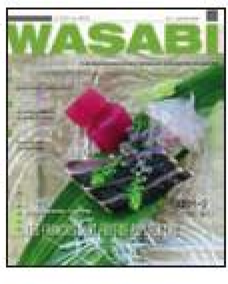
❒ **Je souhaite m'abonner à partir du n°17**

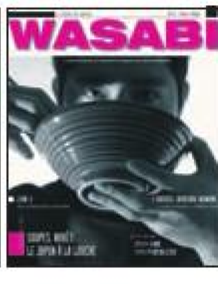
**Anciens numéros : 3 euros/numéro**

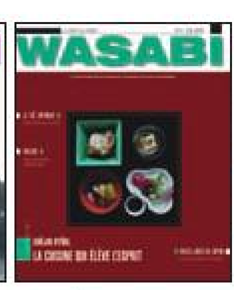
Adresse :..........................................................................................

**Je souhaite recevoir les numéros :** ........................................................................



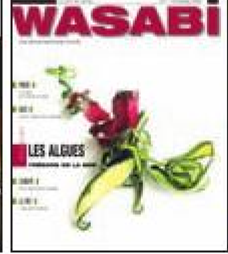


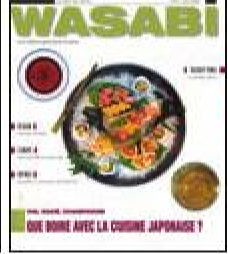


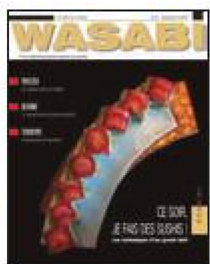













CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS,
40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS

**COURS DE CUISINE JAPONAISE ORGANISÉS PAR WASABI**
**À PARTIR DU DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 08.**
**INSCRIPTIONS SUR WWW.WASABI.FR**





